新手学摄影 Step by Step 讲师：LaneChen

新手学摄影 Step by Step	第 0 课 器材准备

很多对摄影产生兴趣的新手，想必对如何入门感到苦恼吧，书上教的很难看的懂，上网络发问高手又不见得愿意回答，如果没有熟识的朋友带领，新手要进入摄影世界的路好像有那么一点坎坷。为了让更多人可以接触这个有趣的世界，摄影家手札特别开辟了新的专栏「新手学摄影 Step by Step」，让摄影不再专属老手而已，也要圈出一个专门属于初哥初姐的园地。

「新手学摄影 Step by Step」推翻坊间教学书籍的刻板模式，将以一步步带领的方式让大家认识摄影的世界，在这里我们不提也不教艰涩的摄影理论（嗯....，好像是连我自己也不会...），而采用实作的方式让初学者自己去体会了解。在每一个课程中我们都会安排一个家庭作业，这个作业一定要大家自己去实作，才能发挥「新手学摄影 Step by Step」的教学功能。俗话说照片要拍的好就要自己去多拍，光看是拍不出好照片的（嗯，这个俗话是我自己说的）。

如果你是有一定摄影程度的人，相信对这些课程一定不屑一看，但是你要了解，你会拍照，你的同学、朋友、爸爸妈妈、老婆女友不一定会拍照，哪天他们跟随了你的脚步走上摄影的不归路，一定会缠着要你教。教一群甚么都不懂的人学摄影？这时你就会感激这个专栏课程，介绍他们自己上网来学吧。

现在把话拉回来，今天我们要上的是第 0 课。为什么是第 0 课呢？因为老师我今天没有准备甚么东西教课，所以只好写第 0 课，要你们自己先准备一些东西啦。上我们这个「新手学摄影 Step by Step」，是要先花点钱准备一点东西的。别告诉老师说你没钱准备，玩摄影这种东西，口袋里面没有一点钱是不行的，就算你不用花钱跟别人借相机来用，至少没几家冲印店会借你底片相纸外带免费冲洗服务吧。

从下一堂课（下一堂就是第一课咯）开始，我们将会用到下面老师提到的器材，从今天开始，大家赶快去把这些东西弄到手。仅量自己花钱买，不要跟别人借，因为你如果真的

VISIT…

开始玩摄影，以后一定会有很多机会使用到这些东西。

单眼相机的机身：

首先，我们一定要有一台可以换镜头的单眼相机。当然摄影并不是一定非单眼相机不可，任何种类的相机都是很好的拍照工具，只是我们的课程教学主要以可以换镜头的单眼相机为主。单眼相机的种类很多很多，在这里要谈要如何选购可能得花掉很长的篇幅了。因为老师很忙（可能是很懒才对），所以在这里就不教你怎么买相机了，还没有买单眼相机的朋友，请先看看本站精彩的「两至三万元完全购机战略」，然后再拿着提款卡去败下你的第一台单眼相机。

提到这，随便买一组单眼相机的钱可能都要上万元，你是不是真的下了决心要好好的玩摄影了呢？想好再下手买单，不然以后把相机摆在墙角发霉，老师会很心疼的。

镜头：

这里提的镜头，就是可以装在在单眼相机机身上面的镜头。基本上上我们的课程，是不会太要求你准备甚么特殊的镜头的，在「新手学摄影 Step by Step」中，不管你拿的是是变焦镜（就是可以把影像放大缩小的那种）或是定焦镜（就是影像永远都那么大的那一种）都可以用来作作业。

因为我们现在上的是初级班，所以你不用太急着买很多很多的镜头，你可以先使用手上现在拥有的工具，等到上到一个程度之后，我们可以再来慢慢讨论再买些甚么新货。当然如果你现在甚么东西都还没买，老师还是建议你看看本站精彩的「两至三万元完全购机战略」，除了机身之外，这篇文章也提到了一些买镜头的建议。

三脚架：

老师觉得玩摄影的人如果没有准备一支三脚架，就实在没有甚么摄影师的派头，三脚架除了彰显身份、攻敌防身之外，最重要的目的就是要稳定我们的相机，避免无所谓的摇晃。在以后我们的课程中，几乎常要用到三脚架，如果你没有把它准备好，那作业以后可能就都不及格了。

三脚架的价差很大，三流货到一品及第的差额有数万元之谱（吓到没？只是三根棍子而已喔）。老师通常不推荐一千元以下那种细细小小的三脚架，如果你现在用的是这种傻瓜相机用的脚架还是劝你花钱重买。至于还没有拥有脚架的人要如何选购，也请先看看本站精彩的「初谈脚架」、还有「选购脚架面面观」这两篇文章。

快门线：

快门线要用来作甚么呢？在长时间曝光时（就是一直按着相机的快门不放啦），快门线可以避免让我们直接接触相机的机身而产生震动。一般来说使用机械式相机的人使用的快门线会比较便宜一些，有的电子式相机必须使用专用的快门线，这种特殊规格的东西价格通常就比较高一些。至于你的相机要配哪一种快门线，请自己到商店去询问购买，很可惜的本站没有介绍快门线的文章，不高兴的人请自己跟站长抱怨吧。

底片：

一般来说我们拍的底片都是以「负片」居多，它的好处是底片容易取得购买，价钱也很便宜，冲洗成相片时所耗费的金钱不过一两百元，对大家来说应该还是个可以轻松负担的范围。「负片」的缺点是拍出来的成绩至少有一小半要取决于冲印店的功力，有时候你拍的都出没甚么状况时，很可能因为冲印店的粗心或是失误，就会把照片洗的惨不忍睹，台湾的冲洗价格虽然很低廉，但是质量之不稳定却也是常发生的状况，初学者常常会因为冲洗的不当而丧失拍照的信心，找一间声誉不错的冲洗店是很重要的准备工作之一。

如果真的是有心的人，老师会建议你也试试使用「正片」来拍摄。「正片」，也就是我们口中常提到的幻灯片，它可以不用经过冲印到相纸上的步骤，就可以直接看到拍摄的成果（利用幻灯机来投放，或是在发光的灯箱上使用放大镜来观看），这样通常可以直接了解自己拍照的真实结果。正片要洗成相片花费很高，同常是同样尺寸负片数倍以上的价钱，另外比较专业的正片价格通常也很高，还有另外也得准备灯箱或幻灯机来观看，有兴趣的人可以先看看本站精彩的「试试幻灯片吧」，再考虑看看。

不管使用负片或是正片，都可以用来配合「新手学摄影 Step by Step」来拍摄作业，不过一开始老师要求大家先准备感光度 100 的胶卷（就是 ASA 100 啦），这种感度的胶卷一般最常使用，我们就先从这里开始。

单眼相机机身、镜头、快门线、100 度的胶卷，这些东西都记下来了吗？没有的人赶快去准备，在下一堂课开始前把它们弄齐，有了这些装备我们就可以开始新手的初级课程。原则上，为了配合大家的时间（嗯....一方面也配合老师的时间....），我们这堂课每个星期会开一次，剩下来的时间就是让大家去拍上课时所交代的作业。这个星期就请大家先准备器材，还有别忘了先温习本站精彩的「新手上路」（别怪老师都不教课，实在是手札精彩的文章都先替我说了）.

第 1 课　光圈与景深

讲师　LaneChen

各位同学好，从这个星期开始，我们就要进入「新手学摄影」的实拍实用的课程了。今天是第一课，我们今天要来一起讨论「光圈与景深」这两项内容。

首先我们来谈「光圈」，光圈的是一组制作在镜头里面可以活动的叶片，藉由控制光圈的大小，就可以控制光线在一定时间内，进入相机内光量的多寡。一般在拍照的过程中，我们通常都是藉由调整「光圈」与「快门」的大小组合，来完成一张相片的曝光。「快门」我们留到下一堂课中来研究，在这里老师要请大家有空时背一下下面的光圈数值：

f1.4 / f2 / f2.8 / f4 / f5.6 / f8 / f11 / f16 / f22 / f32

上面的光圈数值，是我们一般相机镜头上常用的光圈值，其中号码越小的光圈（ 例如 f1.4）它的进光量会越大，相对的光圈号码越大（例如说 f22）的进光量反而小。所以一般我们在说大光圈时，就是指号数越小的光圈值，这点初学者时常会搞混。

在每一组邻近光圈值之间，都有「一格」(或称为「一级」) 的光量差异。例如 f1.4 与 f2 两个光圈差了一格，f5.6 与 f8 两组光圈间也是差了一格。每一格光圈的进光量都是以倍数成长，例如 f4 的进光量是 f5.6 的一倍，f2.8 又是 f4 的一倍，这样倒算回去，f2.8 的进光量就是 f5.6 的四倍了。其实不会算这个没有关系，目前你只要知道光圈每一格之间光量的差距是一倍就可以了，另外就是把上面几个光圈值花点时间记下来。

接下来我们要来谈谈「景深」，景深所指的是当我们对焦完成之后，在底片上呈现完全清楚（也就是说不会模模糊糊的样子）的距离范围。景深的大小与镜头焦距的长短、光圈的大小以及摄影的距离有密切的互动关系。通常镜头焦距越长（例如说是长镜头）、光圈越大、摄影距离越近，景深就会越浅；而镜头焦距越短（例如广角镜头）、光圈越小、摄影距离越远，景深也就会跟着变深。

每一支焦聚、光圈大小不同的镜头，它的景深变化都会不一样。在大部分手动的镜头上常会刻有景深表供使用者来判断，而自动对焦的镜头则大多是使用了简化的景深表。在我们的初级课程中并不教大家如何看景深表，一来是学起来乏味，二来是一般拍照的人真的很少在查这个功能。

由于景深对于一张照片的影响非常重要，所以在这个课程中要大家自己体验一下在使用不一样的光圈和镜头时，会有怎样的景深变化。在熟悉自己常用镜头在景深上变化的表现后，以后拍照才能更得心应手。

首先需要一位模特儿来跟自己配合一下（找自己的亲朋好友就行啦，美丑别挑剔，我们

现在作的是光圈景深练习课程，不是在拍写真），然后找个背景较具变化的场地（例如在公园），将相机接上快门线架在三角架上。因为待会我们在使用小光圈拍摄时，快门的速度可能会拉的很慢，如果没有使用三角架拍摄，可能会得到晃动的画面。

接下来准备好一张纸笔来做纪录用。首先装上你常用的镜头，检查一下镜头光圈值从最大到最小的范围，然后将它记录起来。以我们这次的镜头为例，从最大光圈 f2.8 开始、然后是 f4、f5.6、f8、f11、f16。

请模特儿就定位之后，我们就要开始拍照了，使用自动相机的人可以把相机切换到「光圈先决」模式。一开始我们从最大光圈开始拍起，然后依序调整光圈，一直拍到最小的光圈为止，一边拍别忘了一边要记下你拍摄时使用的光圈值。使用自动相机的人因为可以交给相机来测光，所以只要依序变动光圈就可以了。使用手动相机（像是 FM2）的人就要自己变化合适的快门值来配合每一段光圈，反正就是先设定好光圈，再寻找可以曝光 OK 的快门就对了。至于不知道如何使用「光圈先决」、或是不会作正确曝光的人，请翻阅自己相机的使用说明书，里面都会教你怎么作的。

在这次的课程中，老师准备了 28mm、50mm、70mm、90mm 四个比较常用焦段的拍摄实例，这些使用相机自动曝光及光圈先决的拍摄模式、相机距离模特儿的拍摄距离大约是 2 公尺左右。在还没实作之前，大家可以依照这些例子来参考看看。

1.28mm

28mm 是一个相当常被使用的广角镜头，在这里大家应该可以发现即使我们在使用到 f2.8 这样的大光圈来拍摄时，它的景深还是非常的长，在人物后面背景模糊的程度相当有限，在 f5.6 以后 ，背景已经相当的清晰。就算我们把光圈开到 f2.8 时，后面的树也只有一点点模糊的变化而已。

28mm/f2.8	**28mm/f4**

28mm/f5.6	**28mm/f8**
28mm/f11	**28mm/f16**

（接上页）

2.50mm

50mm 是 135 相机的标准镜，也是学摄影最好起手的镜头。

在下面的图例中，我们可以看到从 f8 开始，背景的清晰度逐渐的提升，到 f11 时，景深的长度已经延伸到相当后面去了。而在大光圈的 f2.8 及 f4 时，背景模糊的程度也比广角镜头来的明显。

50mm/f2.8	**50mm/f4**

50mm/f5.6	**50mm/f8**
50mm/f11	**50mm/f16**

3.70mm

在下面的图例中，我们可以看到在 f5.6 之前的光圈，背景的模糊的程度大为提升，在 f4 时背景就已经像水彩般的晕开来。在光圈缩至 f16 时，才可以得到清晰的背景。

70mm/f2.8	**70mm/f4**

70mm/f5.6	**70mm/f8**

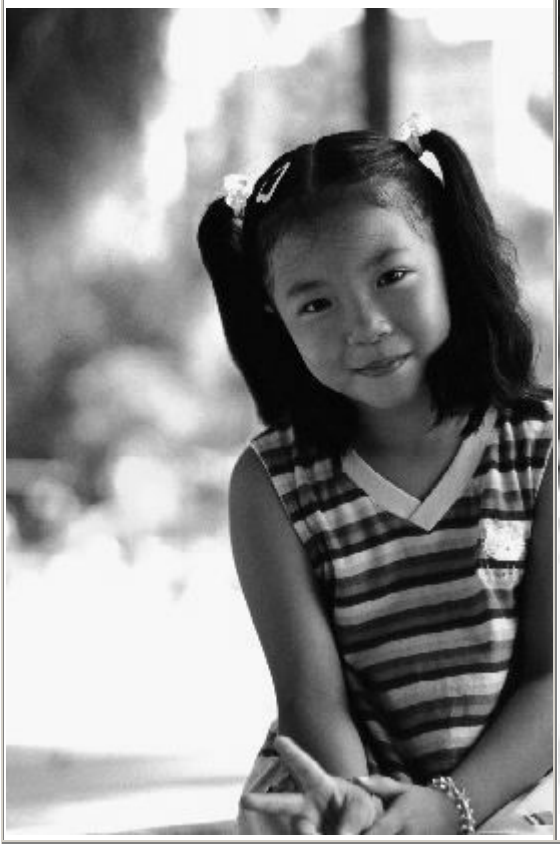
70mm/f11	70mm/f16

3.90mm

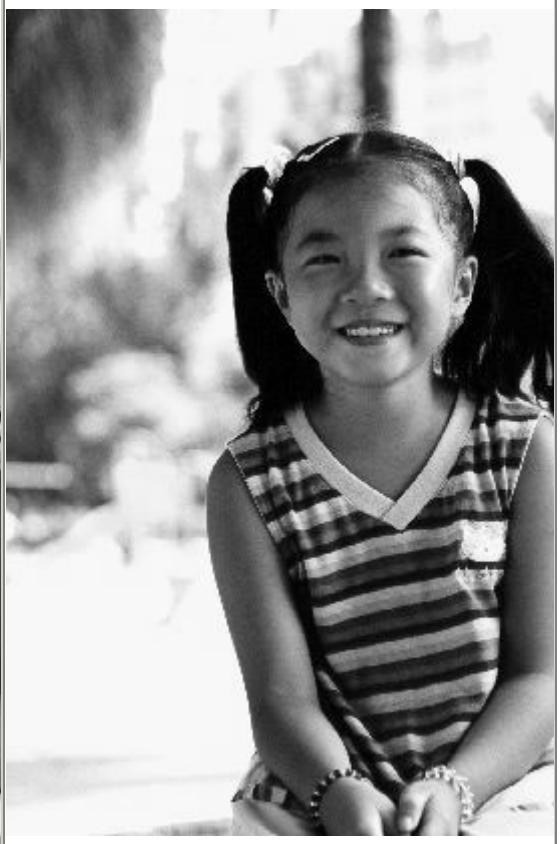
使用 90mm 来拍摄人像，光圈如果运用得宜，可以得到 相当美丽的模糊背景。在图示中我们可以看到在 f4 之前的背景已经像是一团化开的奶油，具有相当特殊的风味。

焦距越长的镜头，离被摄物如果越近，景深就会越短。在下面即使光圈缩到了 f16，但是当对焦点是在人物身上时，仍然无法得到清晰的背景。

90mm/f2.8	90mm/f4



90mm/f5.6



90mm/f8

90mm/f11	90mm/f16

利用上面四个例子（28mm、50mm、70mm、90mm），可以先体验一下光圈、镜头长短与景深的关系。今天的家庭作业，就是要大家依照同样的作法，拍出属于自己镜头的景深测试片，你有几支镜头，就拍出几种组合。如果你使用的是变焦镜头，那么可以将镜头固定在几个焦段之后，再作测试也可以。

这次老师所展示的拍摄比较，在四个例子中都是采用与被摄体同距离（大约 2 公尺）的情况下拍摄，同学也可以试着改变拍摄的距离，来比较其中的差异。

如果你是使用正片来拍摄作业，记得要求冲洗公司不要替你上匣，待片子冲出来后，在外面的塑料套写上拍摄条件以便作比较。如果你使用负片拍摄，那么在放相时要求相馆不要替你裁照片！这样喜出来的照片就是一卷像公共厕所里面的卫生纸一样，然后自己再用油性笔在上面写上拍摄条件。不上匣或不裁照片的原因，是怕到时你弄乱了拍摄的顺序，等到观看成果时会分不出来每一张的拍摄条件。

在拍照时也别忘了拿笔跟纸记下每一张的拍摄条件，不然到时就会前功尽弃了。

下次我们将要讲解快门的差异，不过在这之前，别忘了要先去拍这星期的作业喔。

第 2 课 快门与移动轨迹

大家好，上个课程的作业大家做好没有？没有的人要赶快进行，不然越到后面会越难跟上我们课程的进度喔。

今天老师要跟大家讲的是快门，快门是一组做在相机机身内的一个装置（有些中、大型相机的快门是做在镜头上），用来控制每一张拍摄底片的感光时间。首先我们来看看一般

相机上面快门的组合：

1 1/2 1/4 1/8 1/15 1/30 1/60 1/125 1/250 1/500 1/1000 1/2000

上面每一组数字的单位都是秒，譬如 1 是一秒、 1/15 代表的就是 15 分之一秒、1/125 代表的就是 125 分之一秒，这个意思就是说每一次我们照相时，让底片曝光的时间。跟光圈一样，上面每一个相邻的快门值之间都有「一格」(或说是「一级」) 的差异。例如 1/8 跟 1/15 两个快门相差了「一格」、 1/125 与 1/250 也有「一格」的差距。

眼尖的同学们可能会注意到上面的每一段快门时间，都是以倍数的方式在增减，也就是说每一段快门的时间都是次一段快门的两倍。越大值的快门进光时间越长，相对的让底片接受光量的大小就会越多，快门跟上一课谈的的光圈组合搭配起来，就是每一次我们拍摄底片曝光组合。

一般单眼相机上面的快门组合还有一种称为「B 快门」(就是在快门转盘上标示 B 的快门)，它是藉由快门按下时间的长短来决定每一次曝光的时间，所以没有一定的秒数。「B 快门」我们留到以后的课程再来详谈，至于上面的快门组合同学们倒不一定要强迫自己把它背下来，不过倒是要记得每一段快门的差距都是一倍这样的观念。

上一课我们提到利用光圈来控制被摄物体的「景深」，这一课老师要教大家利用快门来控制被摄物体的「移动轨迹」。同样的要请同学准备好你的相机、三角架和快门线，我们接下来要开始进入实际拍摄的动作了。

首先这个例子非常简单，大家只要在自己家的洗手槽中拍摄就可以了，拍摄的方法是把一个有颜色的杯子，杯口朝下放在水龙头下方，然后打开水龙头将自来水流向杯底让水溅开就可以了。

拍摄时我们从 1/125 这个快门开始，然后每次递减快门，拍到 1/4 或是 1/2 就可以了。因为我们是在室内拍摄，所以可能会遇光线不足的情况，这时可以拿盏光线比较强的台灯或手电筒来增加环境的光量。

拍摄时，使用自动相机的人可以使用「快门先决」的功能，使用手动相机的人在每一次设定快门值时，记得配合着变化一下光圈，让曝光达到 OK 的程度。以下的范例是使用自动相机的「快门先决」模式在拍摄，另外在旁边加了一盏小台灯来增加亮度。

1/125	**1/60**

1/30	**1/15**
1/8	**1/4**

同学注意到了没？在 1/125 的快门时，杯底溅起来的水珠还清晰可见，这样的情况到 1/30 时还相当明显，但是在 1/8 时，水的形状已经慢慢的模糊起来，到了 1/4 时水已经有点像白幕一样了。

这个例子可以拍瀑布、喷泉时相当好应用，同学门现在可以知道一片像白布一样的瀑布是怎样拍出来的吧，其实一点都不难，不过是一个简单的快门观念而已。

现在我们要开始进行第二个例子，把你的相机搬到外面的人行道去，找一个走动人多的地方架好三角架，就可以开始拍摄了。

拍摄时我们一样从 1/125 这个快门开始拍起，测光曝光的方式跟上个例子一样，脸皮厚一点，在有人走过你的镜头前面时再开始拍摄。另外是因为白天外面的光线一般比我们在室内拍摄还要强，如果拍摄的时候天气太好，就可能没办法拍 1/4 这样的快门组合，所以在拍这个例子时，尽量在太阳快下山时、或是在有屋檐的走廊下来拍会比较好。

以下的例子在捷运站出口拍摄（阳光比较照不到），使用自动相机的快门先决模式。

1/125	**1/60**
1/30	**1/15**
1/8	**1/4**

一直到 1/30 前，照片中的行人的动作都还清晰可见，到了 1/15 之后就可以看到一些晃动的痕迹，一直到 1/4 时，人的形状整个都因为移动而模糊了起来，有另一种动态的韵味。

这个例子可以应用在动态物体的拍摄（像是街上奔驰的车辆、运动中的人、跑来跑去的小朋友等等），藉由快门的段数，你可以取决被拍摄体的模糊程度。当然因为每一个物体移动的速度不同，所以你要运用的快门速度就会不一样。这一课老师用水龙头的流水和行走的人来作例子，同学们也可以选择其它的对象来拍摄，以求得到更多印证。

这次的作业一样请同学在冲洗时，正片不要上匣、负片冲片时请冲印店不要裁减（像一卷卫生纸一样），拍摄时记得拿笔在纸上记下你的拍摄条件，然后等拍摄的片子冲出来之后，再用油性笔将这些条件注明上去，跟上次的作业收在一起，作为你日后拍摄的依据。

下一课，老师将会跟大家谈谈手持拍摄的稳定度。

第 3 课 手持拍摄的稳定度

同学们大家好，今天要来聊聊关于手持拍摄的稳定度。

在之前的作业，为了求稳定度，老师都有要求同学们使用三脚架来拍摄。不过并不是在任何情况都适合三脚架，事实上有许多的拍摄行为都是使用手持拍摄来完成，这时候，手持拍摄的稳定度就是一个在拍摄前要注意的问题。

一张照片的清晰与否，常常是被人用来检讨拍摄成果的重要参考点，大多数人都会认为一张「成功」的照片，都必须要有清楚的（也就是不可以模糊不清的）画面。所以要如何然自己可以拍出一张「清楚」的照片，是初学者们要注意的一个课题。

手持拍摄的稳定度，主要取决于拍摄时所使用的快门速度、和你的镜头焦距长短当然采用良好的拍摄习惯和姿势也是非常的重要。过几天，老师会另外写一篇关于拍摄习惯和姿势的建议事项给同学，现在我们先来看看今天的课题：稳定度。

我们可以在甚么样的底限下拍出稳定而清晰的照片呢？一般来说，有一个简单的公式可以作为同学们拍摄时的参考值，那就是：

快门 ＝ 1 / 镜头焦距

这个意思，就是将你所使用拍摄的镜头焦距当成是分母，就成了安全（也就是可以拍出清晰照片）的快门时间。举个例子吧，如果我们使用 50mm 的标准镜来拍摄，那么只要快门不要低于 1/50 秒（不过好像没这个快门，那就看成是 1/60 秒吧），我们就可以拍出清晰的照片。如果使用的是到 200mm 的长镜头，那么快门时间就不可以低于 1/200 秒（也没这个快门，那 1/250 秒吧）。

这样子我们可以发现，焦距越长的的镜头，我们所能用的快门时间就会越短，而手持广角镜头来拍摄却可以用到 1/30 秒这么长时间的快门。不过上面的数值只能当成是个参考，一般来说每个人可以掌握的拍摄稳定度都不太一样，有的人可以用很慢的速度却拍出很清晰的照片，有的人就算拿着广角镜头用了短时间的快门，却还是拍出了晃动模糊的照片（别不相信，老师就看过拿广角镜，用 1/60 秒拍还会拍不清楚的人）。

老师没办法告诉你的快门速度可以掌握到哪里，这堂课我们也不需要作测试照片，因为今天你可以用 1/30 秒拍出很清晰的照片，可是搞不好明天因为体力不好，连用 1/125 秒都拍不稳。你只要注意到自己使用镜头焦距、和快门速度不要搭配的太离谱就可以了，事实上同学们也可以多尝试看看自己大概的稳定度到哪里。像老师的老师就号称在年轻时可以拿大炮（就是很大只很大只那种的长镜头）用手持拍摄拍出清晰的照片，不过现在却因为撑大炮撑久了，手腕常常会犯风湿....。

一般我们在拍人像照片时，为了能有机动性多采用手持拍摄，所以喜欢拍人像的同学们就多练习一下自己的手臂，让它壮壮稳稳的。至于报名了风景组的同学还是用三脚架来拍，再怎么壮的手臂也不会有三脚架稳，为了美美的风景，出门还是多扛一只脚架吧。

下面的图例同学们可以参考一下，图一采用了 50mm 的标准镜拍摄，快门使用 1/60 秒，拍出的照片相当的清晰，在原始照片上，小女孩的发丝都清楚可见。

图一

图二也是使用 50 mm 的镜头来拍摄，但是快门则拉到了 1/30 秒，小女孩的轮廓已经有一点模糊的情况出现了。

图二

图三使用了 90 mm 的镜头，但是快门却使用到 1/15 秒，大家应该可以看的出来这张已经算是模糊的照片。

图三

你可以用到多少的快门来拍摄呢？自己多拍多试试看，掌握自己的稳定度大概在哪里是一件蛮重要的事，接下来老师会建议一些较好的拍摄习惯和姿势，到时同学们也不妨跟着试试，看能不能提升自己的拍摄稳定度。

备注：

目前有三个品牌推出所谓「防手振」镜头，包括：Canon、Nikon 和 Sigma。Canon 命名为「IS」（Image Stabilizer），Nikon 为「VR」（Vibration Reduction），Sigma 则为「OS」（Optical Stabilizer），都是指镜头内有专属一组镜片，可侦测手晃程度，反向矫正震动。Canon 自第三代 IS 镜头，以及 Nikon 最新的 VR 镜头，可以矫正三级的快门速度，也就是说，同一支望远镜头在 1/400 秒一般状态下的拍摄，其影像晃动程度与开启防手振模式后，1/50 秒的晃动程度相近。Sigma 的 OS 镜头，则可以矫正两级的快门速度。（by STD）

第 4 课 良好的拍摄姿势

要拍摄一张清晰的照片，使用三角架是最好的选择了，不过就像我们之前提到的，在许多的场合及状况下，使用手持拍摄的机率还是最高的，所以，拍摄者如何掌握良好的拍摄姿势，便是拍好照片一个重要的课题。有趣的是即使是一个拍摄多年的老鸟，他的拍摄姿势却未必是最稳当的，虽然他可能是一个可以拍出好照片的高手，但是却似乎不怎么注意应该可以使用更好的姿势。

今天老师要跟大家提几个拍摄时的良好姿势，同学们要注意的是，我们并不一定需要依照这些动作来拍照，毕竟每一个人的拍摄习惯都不太相同，但是这些动作的的确确可以帮助我们更稳定的来拍照，所以同学们可以自己选择就手的方式来试试看。

图一

首先我们来看看一般的标准姿势，站着拍照是大家最常遇到的情况，从图一的示范中，在拍照时我们使用左手来支撑机身和镜头的重量，而右手则负责稳定机身和按下快门的动作。尽量避免使用右手来分担相机的重量，这样在按快门时，比较可以减少无所谓的晃动。

双手及双肩自然的下垂，不要拱肩或是耸肩，双腿微张，让重心可以很平稳的分配到两只脚上，前后弓的脚步也很适合机动性的拍摄，只要不要把双腿并的紧紧的，像是立正一样就行了。

图二

接下来我们看一下图二，双肩双臂自然下垂后，让自己保持一个比较轻松的姿势来拍照，另外最好养成将两只上臂往身体靠拢的习惯，因为如果习惯性的将双臂张开，那么我们就没办法靠腋下的身体来分担像机的重量，这时负担会全部移动到肩膀跟手臂的关节上。这样拍没多久酸痛一定容易产生，自然不容易拍出稳定的照片。

图三

图三是跪姿拍摄的参考照片，跪姿拍摄上半身的姿势跟立姿所掌握的要点一样，下半身则使用双腿张开右膝着地、左膝抬起的高跪姿。抬起左膝的原因是可以利用膝盖来支撑负责机身的左手，此时左手便像个单脚架一样，可以用来辅助稳定。右脚右膝着地，将臀部坐在脚跟上，让身体成为一个很安定的环境，这样的拍照姿势对提高我们拍照的稳定度有很大的帮助。

图四

对了，我们还要注意一下相机的背带。对很多同学来说，背带可能只有挂在肩膀或是脖子上的作用而已。其实背带是一个很好利用的工具，左手在握住机身前，像图四一样的将带子在手臂上缠个两圈，再用力扯紧，这样可以帮助让你的相机和左手合为一体，减少因支撑所产生的晃动，这种观念有服过兵役打过靶的同学就应该知道了。另外它也可以保护相机，即使因为碰撞，也不会从你的手中摔落。

最后在拍摄按快门的时机，有些同学可能有听过要配合停止呼吸的说法，这点老师的倒是觉得不必太去强求，不如把心思放在你要拍摄的对象，感觉要按快门的时机，时机一到，

按下快门就对了。如果你可以憋着呼吸拍照倒是不妨试试，不过老师的肺活量小，这种作法对我来说只是会造成反效果而已。

前面这几堂课，老师已经把说了不少拍照的基本准备工作，不知道同学们学的如何呢？下一堂开始，就要开始愉快的正式去拍照去啦，接下来要讲的是构图，我们要开始准备作功课咯。

第 5 课 基本构图

各位同学大家好，今天的课程要来跟大家讨论一下基本的构图。在上课之前，老师要跟同学先建立一个观念，所谓的构图，并没有「绝对」的铁律，我们其实可以选择自己喜欢的方式去作。而今天老师教大家几种构图的方式，是一般在拍照时的基本方法，同学们可以跟着试试看，然后再把它延伸出来，寻找自己最喜欢构图选择。

图一

1.摄影构图是一种「减法」的工作

首先大家要了解的是，在摄影的构图思考来说，其实是一种「减法」的工作，我们在拍照时，用相机的景观窗匡住要拍摄的画面之后，接下来就必须要滤掉不要的画面。藉由前进后退、变换镜头的焦距，然后来把主题框在画面里。

一般人在拍照时比较容易犯的问题，就是将太多的「杂物」放在画面里，而减淡画面主题的重要性。尤其在使用广角镜头拍照时，因为宽广的视角容易收录进来太多与主题无关的东西，这种错误便特别容易发生。有时因为拍照者过于贪心，一次想要撷取太多主题在画面，反而让整张照片失去了重心。

图一的范例中使用了 35mm 的镜头，透过靠近主题（小女孩和帽子）的方式来拍照，运用「减法」的观念来删除主题之外不需要的杂物，让整个画面的主题可以更凸显出来。

图二

2.拍出主题的完整的个整体是最稳当的方式

运用「减法」的观念来构图，其实是一件需要经验累积的事，要减去画面上的哪一个东西，需要同学花时间多多拍照来体验。如果不谈减法，那么将拍摄主体的全身都给撷取下来，就是一种最稳当，也最安定的方式。

图二的范例将小女孩的全身都撷取在画面里，并且把她放在画面的正中央，清清楚楚的将要表现的主题显现出来，这是最安全、也最简单的构图手法。另外在小女孩的头上留一点空间，可以制造出一种安定感，让画面的重心落在下方，这点同学不妨自己另外拍拍看，试试留空间和不留空间的差异。

图三

3.将主题塞满整个画面

让一张照片满满的将主题完全呈现，不加入其它的杂物，是一种相当讨喜的构图方式。因为画面中只有主题出现，没有其它干扰的物品，所以会让整张照片的意念表达的相当的清楚。

图三的画面将小女孩都塞到四条框线里，不让其它的东西出现，运用同样的观念同学也可以只拍一张脸、一朵花甚至是一只眼睛来表现。

图四

4.适当的留白，可以让画面多添意境

上面谈到塞满画面，其实适当的留白，还可以让照片有令一种意境，让观赏者有其它的

想象空间。在背景比较单调或是不复杂的环境，可以运用这种方式，缩小主题在画面中所占的空间，同时不一定要将被拍摄物摆在正中央，有时这样的表现可以让主题更为抢眼、醒目。

图四的画面小女孩只占了画面的左半边，留下了右方及上方的空间，跟图一比较起来，表现的韵味就不相同了。

图五

5.动线是考虑留白位置的条件之一

谈到留白，那么留白要留在甚么位置，是一个很有趣的问题。有一个简单的决定方式，就是我们可以使用主题的「动线」，来决定留白的位置。

甚么是动线呢？以图五为例，这张照片是以小女孩眼睛所看的方向来作为动线的参考，小女孩的眼睛望向右方，所以便将留白的位置决定在整个画面的右边。以这个作参考点来延伸，同学还可以依据身体的动线、物体前进的动线等来决定位置。

这种选择方式的先决条件是主题要有明显的动线，一般的静物可能就不能用这样的方式来判断了。老师一直认为留白跟「感觉」很有关系，同学们不妨试试用自己的感觉来留白，多拍，多看看不一样的表现意境。

图六

6.慎重的决定切割主题的位置

我们拍照的时候，并不是一定会把主题完全的呈现，有时会裁切掉一些部分，来作为我们所要表达主题的方式。裁切主题的方式需要好好的思考，因为如果裁切的方式失当，往往会破坏的整个画面的协调性。

那么我们要如何选择才可以做出协调的表现呢？这门学问非常广泛，不是我们新手班马上就可以谈的完的，所以老师在这，先以人物的拍摄作例子。

拍摄人物切割主题最大的禁忌，就是将框线切在人物的关节处（像是颈关节、手腕关节、腿关节、腰部关节等），构图的线只要切在关节处，就会让人物看起来有「断掉」的感觉。

以图六为例，同学试试拿一张纸，遮在主题的关节处仔细看看，就会了解老师所说的意思了。

今天的构图范例老师主要是以人物表现作为例子，因为人物摄影的构图比较有脉络可寻，考虑的东西不会太复杂，另外为了简化画面，这次的范例都以单色背景来拍摄。同学们试着以今天教的课程作出发点来延伸，思考看看其它拍摄主题的构图问题。有机会老师也会请其它对风景摄影较有心得的人，来为大家谈谈专门属于风景摄影的构图问题。

另外回答一下网友凯威来信提到的问题，他提到「如何决定用多快的快门，和用多少的光圈值呢？我们通常怎样组合它们的呢？」

首先在之前老师要同学拍摄过各种光圈、快门的测试照，就是要大家了解不同光圈、快门所拍出的画面是怎样的情况，了解之后，我们才可以依拍摄主题的需求，来决定光圈快

门值。

拍照时养成一个习惯，就是在按快门之前，先选择你要使用「光圈先决」还是「快门先决」。所谓的「光圈先决」、「快门先决」，就是决定拍摄条件是要以光圈为主、还是快门为主。

以「光圈先决」为例，譬如说我们在要拍人物为主题，背景模糊的照片，这时我们就要选择好大光圈（例如将光圈决定在 f2.8），决定光圈值之后，开始测光，采用调整快门的数值的方式，来完成测光设定的动作。

现在以「快门先决」为例，譬如说我们在要将瀑布拍成像是一条银白色的丝缎一样，这时我们就要选择好慢速快门（例如把快门订在 1/4 秒），决定快门值之后，开始转动光圈值来配合测光。

这样说同学应该可以了解了吧，光圈值牵涉到景深、快门值牵涉到速度表现，依需要我们来决定采用「光圈先决」或是「快门先决」，在变动另一个数值来组合成测光的动作。

谢谢来信鼓励老师的网友，我们会继续开这堂课来满足初哥初姐们的需要，下次见咯。